

норме. Тестирования физической подготовленности студенток первого курса говорят, что в беге на 500 м они имеют в среднем результат $2,31 \pm 0,24$ мин, что по 10-балльной шкале оценки уровня развития двигательных качеств соответствует низкому уровню подготовленности. В прыжке в длину с места студентки показали в среднем $167,9 \pm 22,1$ см, что по шкале оценки уровня развития двигательных качеств относится к уровню “ниже среднего”. В челночном беге 4Ч9 метров был показан результат $10,8 \pm 0,52$ сек., что соответствует уровню “выше среднего”. $41,5 \pm 8,3$ раз показали студентки в тестировании поднимания и опускания туловища, что соответствует уровню “ниже среднего”. В наклоне туловища вперед студентки показали результат $9,5 \pm 7,19$ см, что соответствует уровню подготовленности “ниже среднего”.

Таким образом, мы можем утверждать, что низкий уровень физической подготовленности студенток 1го курса л/ф был отмечен в беге на 500 м, в поднимании и опускании туловища, прыжке в длину с места, а при наклоне вперед – ниже среднего. Только в челночном беге 4Ч9 метров был отмечен уровень физической подготовленности как “выше среднего”.

С целью определения влияния антропометрических данных и индекса массы тела на показатели физической подготовленности был проведен корреляционный анализ. В результате данного анализа мы установили, что масса тела имеет слабую статистическую связь с показателями бега на 500 метров ($r=0,42$, $P<0,05$) и с результатами прыжка в длину с места ($r=-0,32$, $P<0,1$), т.е. с уменьшением веса тела дальность прыжка будет расти. Корреляция показателя роста с физической подготовленностью позволила установить среднюю отрицательную статистическую связь с подниманием и опусканием туловища ($r=-0,62$, $P<0,1$). Из этого следует, что студентка с меньшим ростом выполнит большее количество подъемов и опусканий туловища, чем с более высоким. Индекс массы тела имеет слабую корреляцию с результатом в беге на 500 метров и отрицательную слабую статистическую связь с прыжком в длину с места ($r=-0,45$, $P<0,1$).

Заключение. По результату исследования мы констатируем, что студентки первого курса лечебного факультета имеют средний уровень развития, при этом масса тела соответствует норме. Антропометрические данные студенток первого курса лечебного факультета существенно не влияют на показатели физической подготовленности. Отмечена слабая статистическая корреляционная связь между индексом массы тела с результатами бега на 500 метров и прыжком в длину с места.

1. Прохоров, А.М. Большая советская энциклопедия / А. Прохоров // Антропометрия. Советская энциклопедия. – 1969-1978. – С. 216.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ АЭРОБИКОЙ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК

Корсак К.Ж.

*студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Петрушевич Е.И., ст. преподаватель*

Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики, динамично развивается, популярность приобретают именно такие занятия, где возникла необходимость сформировать безопасность проведения занятий с оборудованием [1].

Для того, чтобы грамотно использовать средства и методы силовой тренировки при проведении групповых занятий, необходимы определенные знания по вопросам выбора оптимальной нагрузки для различных возрастных категорий. (О.В. Просветова, 2010). Все это будет способствовать повышению эффективности занятий для девушек, занимающихся силовой аэробикой, что является улучшением внешних форм тела за счет повышения тонуса мышц [3].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития силовых способностей у девушек 17-18 лет занимающихся силовой аэробикой на факультете ФФКиС (под руководством ст. преподавателя Петрушевич Е.И.).

В соответствии с целью были сформулированы следующие задачи: выявить исходный уровень физической подготовленности девушек 17–18 лет; разработать методику развития силовых способностей у девушек 17–18 лет; экспериментально проверить эффективность разработанной методики в педагогическом эксперименте.

Материал и методы. В исследованиях приняли участие девушки 17–18 лет, занимающиеся силовой аэробикой. Были организованы две группы девушек: контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой группе. В контрольную группу вошли девушки, занимающиеся по традиционной методике занятий аэробикой, в экспериментальную – девушки, в методику занятий которых были включены упражнения с утяжелителями. В качестве методов исследования применялось педагогическое наблюдение, тестирование, эксперимент и метод математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Оценка уровня физической подготовленности девушек 17–18 лет определялась по следующим показателям: скоростные качества – поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, (кол-во раз), силовые способности – сгибания и разгибания рук в упоре лежа, (кол-во раз); скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места, (м); гибкость – наклон вперед из положения сидя, (см).; силовые качества – вис на согнутых руках (с) [4].

Анализ развития основных физических качеств перед началом педагогического эксперимента представлен в табл.

Как видно из табл. 1 уровень физической подготовленности у испытуемых обеих групп находился примерно на одинаковом уровне ($P > 0,05$).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности девушек 17–18 лет до начала педагогического эксперимента ($M \pm m$)

№	Показатели	КГ	ЭГ	T	P
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	23,3 ± 1,20	24,4 ± 1,48	0,82	>0,05
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	20,5 ± 5,61	20,1 ± 0,73	0,71	>0,05
3.	Прыжок в длину с места (см)	166,7 ± 2,42	164,4 ± 2,8	1,02	>0,05
4.	Вис на перекладине согнув руки (с)	22,5 ± 2,05	22,0 ± 2,37	0,32	>0,05
5.	Наклон вперед из положения сидя (см)	6,91 ± 0,89	7,33 ± 0,98	0,98	>0,05

Результаты контрольных испытаний исследуемых показателей отличались друг от друга на незначительную величину. Из выше изложенного можно сделать вывод, что по уровню физической подготовленности группы однородны.

Для девушек 17–18 лет целесообразно проводить силовую аэробику по упрощенному варианту, где предполагается стандартная нагрузка с использованием различных вариантов упражнений для дифференцированного подхода к занимающимся или дополнительных упражнений, позволяющих снизить или увеличить нагрузку.

В табл.2 представлена достоверность различий показателей прироста физической подготовленности испытуемых после проведения педагогического эксперимента.

Таблица 2

Достоверность различий прироста показателей физической подготовленности девушек контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента ($M \pm m$)

№	Показатели	КГ	ЭГ	Прирост %	T	P
1.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (кол-во раз)	23,3 ± 1,20	31,9 ± 2,07	12,3	2,93	<0,05
2.	Поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	24,4 ± 0,78	25,1 ± 0,57	2,86	1,12	>0,05
3.	Прыжок в длину с места (см)	172,8 ± 2,16	175,1 ± 2,71	1,33	2,54	<0,05
4.	Вис на перекладине согнув руки (с)	27,3 ± 2,1	31,0 ± 2,34	13,5	2,87	<0,05
5.	Наклон вперед из положения сидя (см)	9,0 ± 0,98	9,9 ± 0,92	10	3,12	<0,05

Заключение. Методика развития силовой аэробики по предложенной методике оказалась более эффективнее, чем занятия в рамках традиционной аэробики.

Полученные результаты свидетельствуют, что выполнение силовых упражнений с оборудованием положительно влияют на физическую подготовленность занимающихся. Всё это является свидетельством повышения общего уровня тренированности девушек 17-18 лет.

1. Афтимичук, О. Е. Оздоровительная аэробика: Теория и методика: учебное пособие / О. Е. Афтимичук. – Кишинев: Ch: «Valinex» SA, 2011. – 310 с.
3. Просветова, О. В. Базовая аэробика в групповых программах: учебно-методическое пособие / О. В. Просветова, Г. О. Краснова. – Волгоград, 2010. – 117с.
4. Саитов, Р.М. Функционально-круговая тренировка в оздоровительном фитнесе / Р. М. Саитов, Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №12. – С.99–103.
5. Сиднева, Л. В. Учебное пособие по базовой аэробике /Л. В. Сиднева, Е. П. Алексеева. – Федерация аэробики России. – М.; 2007. – 48 с.

«ОЛИМПИЙСКАЯ ПОЛИТИКА» КАК НОВЫЙ ТЕРМИН В ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

Круглик И.И.

*доцент (молодой ученый), кандидат педагогических наук,
Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, Российская Федерация*

Олимпийское движение является массовым социокультурным феноменом современности. Каждые два года миллионы людей со всех уголков нашей планеты следят за олимпийскими состязаниями на олимпийских аренах, однако, мало кто понимает философский смысл и «функциональность» олимпийского движения заложенного Пьером де Кубетеном. На протяжении всей эволюции своего развития олимпийское движение сталкивалось с массой современных проблем (вызовов), которые встречались как часть целого (на отдельных Олимпийских играх), однако сейчас они интегрировались в единое целое. Многие положения Олимпийской хартии остаются декларируемыми, современные реалии спорта показывают другую картину. В связи с этим возникает противоречие: между положениями концепции олимпизма (некоторые ее положения изложены в Олимпийской хартии) и реалиями современного Олимпийского спорта [1].

Цель исследования – провести эволюционно-исторический анализ «вызовов» олимпийскому движению.

Материал и методы. В качестве материала исследования использовались эволюционно-исторические данные проведения Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр; были использованы следующие методы исследования: библиографический поиск, теоретический анализ и систематизация литературных источников, системно-исторический анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами в ходе исследования проведен эволюционно-исторический анализ «вызовов» олимпийскому движению, которые противоречат основным принципам и идеям **Кубертеновского олимпизма**, положениям олимпийской хартии. **Политизация Олимпийских игр.** Барон Пьер де Кубертен придерживался концепции «Спорт вне политики», однако как показывает практика проведения Олимпийских игр, политика всегда вмешивалась в дела спорта. Согласно положениям Олимпийской хартии, Олимпийские игры «... объединяют спортсменов в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам». **Национализм.** Как описывается в Олимпийской хартии ... «Олимпийские игры – это соревнования в индивидуальных или командных видах спорта среди спортсменов, но не среди стран». Однако этот тезис в наибольшей степени остается больше декларируемым, чем исполняемым. Это подтверждается следующими доводами ... во время проведения Олимпийских игр журналистами многих стран, приводятся данные неофициального командного зачета по Олимпийским наградам, которые способствуют неофициальным соревнованиям между странами по качеству и количеству Олимпийских наград, тем самым превозносят те страны, которые имеют наибольшее количество данных наград. Олимпийской истории наиболее известен следующий случай, когда Игры XI Олимпиады 1936 года (Берлин) фашистский Берлин использовал в целях повышения престижа нацистского режима. **Расизм** – совокупность воззрений, в основе которых лежат положения о физической и умственной неравноценности человеческих рас, нации и о решающем влиянии расовых различий на историю и культуру. На Играх III Олимпиады в 1904 году (Сент-Луис, США) были устроены так называемые антропологические дни, где проводились специальные соревнования для «нецивилизо-